

OSHO Indonesia (Vigyana Bhairava Tantra)

Berbagi kata-kata dan kebijaksanaan
OSHO dalam Bahasa Indonesia. Blog ini
khusus membagikan terjemahan dari
Vigyana Bhairava Tantra yang
dijelaskan oleh OSO.

Bab 5. Lima Teknik Pemusatan Perhatian (1)

Posted on 21 Juni 2016

5. ATTENTION BETWEEN EYEBROWS, LET MIND BE BEFORE THOUGHT. LET FORM FILL WITH BREATH ESSENCE TO THE TOP OF THE HEAD AND THERE SHOWER AS LIGHT.
6. WHEN IN WORLDLY ACTIVITY, KEEP ATTENTION BETWEEN TWO BREATHS, AND SO PRACTICING, IN A FEW DAYS BE BORN ANEW.
7. WITH INTANGIBLE BREATH IN CENTER OF FOREHEAD, AS THIS REACHES HEART AT THE MOMENT OF SLEEP, HAVE DIRECTION OVER DREAMS AND OVER DEATH ITSELF.
8. WITH UTMOST DEVOTION, CENTER ON THE TWO JUNCTIONS OF BREATH AND KNOW THE KNOWER.
9. LIE DOWN AS DEAD. ENRAGED IN WRATH, STAY SO. OR STARE WITHOUT MOVING AN EYELASH. OR SUCK SOMETHING AND BECOME THE SUCKING.

Ketika salah satu filsuf besar dari Yunani, Pythagoras, sampai di Mesir untuk masuk ke sebuah sekolah (Sekolah esoterik rahasia para mistikus), ia ditolak. Pythagoras adalah salah satu pemikir hebat yang pernah ada. Ia tidak dapat mengerti. Ia mencoba mendaftar berkali-kali, tapi ia diberitahu bahwa hanya kalau ia lulus dalam sebuah latihan khusus yang melibatkan puasa dan latihan pernapasan ia dapat diterima disekolah itu.

When one of the great Greek philosophers, Pythagoras, reached Egypt to enter a school –a secret esoteric school of mysticism –he was refused. And Pythagoras was one of the best minds ever produced. He could not understand it. He applied again and again, but he was told that unless he goes through a particular training of fasting and breathing he cannot be allowed to enter the school.

Diceritakan bahwa Pythagoras menjawab, “Aku datang untuk pengetahuan, bukan untuk sebuah disiplin atau praktek.” Tapi otoritas sekolah mengatakan, “Kami tidak bisa memberimu pengetahuan kecuali engkau berbeda. Dan sungguh sama sekali kami tidak tertarik pada pengetahuan, kami disini tertarik pada mengalami langsung. Tidak ada pengetahuan sampai pengetahuan itu dialami langsung dan dijalani. Oleh karenanya engkau harus melewati puasa selama empat puluh hari, dan terus menerus bernafas dengan cara tertentu, dengan kesadaran tertentu yang terpusat pada titik tertentu.”

Pythagoras is reported to have said, “I have come for knowledge, not for any sort of discipline.” But the school authorities said, “We cannot give you knowledge unless you are different. And really, we are not interested in knowledge at all, we are interested in actual experience. No knowledge is knowledge unless it is lived and experienced. So you will have to go on a forty-day fast, continuously breathing in a certain manner, with a certain awareness on certain points.”

Tidak ada jalan lain, sehingga Pythagoras harus melewati latihan ini. Setelah selama empat puluh hari berpuasa, latihan pernafasan, latihan kesadaran, penuh perhatian dan terkonsentrasi, ia diizinkan masuk ke sekolah itu. Diceritakan bahwa Pythagoras berkata, “Engkau tidak mengizinkan Pythagoras masuk. Aku adalah orang yang berbeda sekarang, Aku terlahir kembali. Engkau benar dan aku salah, karena pada waktu itu seluruh sudut pandangku adalah intelektual belaka. Melalui proses pemurnian ini, keterpusatan jiwaku telah berubah. Dari intelek telah turun menuju hati. Sekarang aku dapat me-rasa. Sebelum latihan ini aku hanya dapat memahami melalui intelek, melalui kepala. Sekarang aku dapat me-rasa. Sekarang sang kebenaran yang hakikat (the truth) bukan lagi hanya sekedar konsep bagiku, tapi sebagai sebuah hidup, sebuah kehidupan. Kebenaran yang hakikat ini tidak lagi menjadi sebuah filosofi semata, tetapi sebuah pengalaman langsung, kontak langsung dengan segala sesuatu yang ada ini (an experience existential).”

There was no other way, so Pythagoras had to pass through this training. After forty days of fasting and breathing, aware, attentive, he was allowed to enter the school. It is said that Pythagoras said, "You are not allowing Pythagoras in. I am a different man, I am reborn. You were right and I was wrong, because then my whole standpoint was intellectual. Through this purification, my center of being has changed. From the intellect it has come down to the heart. Now I can feel things. Before this training I could only understand through the intellect, through the head. Now I can feel. Now truth is not a concept to me, but a life. It is not going to be a philosophy, but rather, an experience existential."

Apakah latihan yang harus ia lewati? Teknik ke lima ini adalah teknik yang diberikan kepada Pythagoras. Teknik ini diberikan di Mesir, tetapi teknik ini berasal dari India.

What was that training he went through? This fifth technique was the technique that was given to Pythagoras. It was given in Egypt, but the technique is Indian.

Teknik ke lima: PEMUSATAN PERHATIAN DIANTARA KEDUA ALIS, BIARKAN KESADARAN* DIHADAPAN PIKIRAN. BIARKAN WUJUD (TUBUH) TERISI DENGAN SARI PATI NAFAS HINGGA KE UJUNG KEPALA DAN DISANA TERSIRAMI BAGAI CAHAYA. (*Mind disini diartikan sebagai kesadaran yang mengetahui -cita dalam bahasa sansekerta/pali, dan thought diartikan sebagai pikiran yang meliputi semua gambar yang terlihat, pembicaraan dipikiran, dan segala konsep dan proses berfikir). Teknik inilah yang diberikan kepada Pythagoras. Pythagoras membawa teknik ini ke Yunani. Dan ia menjadi sumbernya teknik ini di barat, ia menjadi sumber semua mistikus di barat. Ia adalah bapak dari semua mistikus di barat.

The fifth technique: ATTENTION BETWEEN EYEBROWS, LET MIND BE BEFORE THOUGHT. LET FORM FILL WITH BREATH ESSENCE TO THE TOP OF THE HEAD AND THERE SHOWER AS LIGHT. This was the technique given to Pythagoras. Pythagoras went with this technique to Greece, and really, he became the fountainhead, the source of all mysticism in the West. He is the father of all mysticism in the West.

Teknik ini adalah satu metode yang sangat mendalam. Cobalah untuk mengerti ini: PUSATKAN PERHATIAN DIANTARA KEDUA ALIS. Ilmu psikologi modern, penelitian ilmiah, mengatakan diantara kedua alis ada sebuah kelenjar yang mana adalah bagian paling misterius dari tubuh kita. Kelenjar ini disebut kelenjar pineal, bagi orang Tibet disebut mata ketiga -SHIVANETRA (MATA KETIGA SHIVA), mata shiva, mata tantra. Diantara kedua mata ada mata ketiga, tapi belum berfungsi. Mata ketiga itu ada disitu, dan dapat berfungsi setiap saat, tapi secara alamiah tidak berfungsi. Engkau harus melakukan sesuatu agar mata ketiga ini berfungsi. Mata ketiga ini tidak buta, hanya tertutup. Teknik ini adalah teknik untuk membuka mata ketiga.

This technique is one of the very deep methods. Try to understand this: ATTENTION BETWEEN THE EYEBROWS... Modern physiology, scientific research, says that between the two eyebrows is the gland which is the most mysterious part of the body. This gland, called the pineal gland, is the third eye of the Tibetans –SHIVANETRA: the eye of the Shiva, of the tantra. Between the two eyes there exists a third eye, but it is non-functioning. It is there, it can function any moment, but it does not function naturally. You have to do something about it to open it. It is not blind; it is simply closed. This technique is to open the third eye.

PUSATKAN PERHATIAN DIANTARA KEDUA ALIS. Tutup matamu lalu fokuskan kedua matamu tepat di tengah-tengah diantara kedua alis. Fokus tepat di tengah-tengah, dengan mata tertutup, seolah-olah engkau melihat dengan kedua mata. Berikan perhatian penuh pada titik ini.

ATTENTION BETWEEN THE EYEBROWS... Close your eyes, then focus both of your eyes just in the middle of the two eyebrows. Focus just in the middle, with closed eyes, as if you are looking with your two eyes. Give total attention to it.

Ini adalah metode paling sederhana untuk menjadi penuh perhatian. Engkau tidak dapat menjadi penuh perhatian dengan mudah dengan bagian tubuh yang lain. Kelenjar ini menyerap perhatian seperti segala sesuatu. Jika engkau memperhatikan titik itu, kedua matamu akan terhipnotis oleh mata ketiga. Matamu akan menjadi terpaku tidak bergerak, jika engkau mencoba penuh perhatian dengan bagian tubuh yang lain itu akan lebih sulit. Mata ketiga ini menyerap pemusatan perhatian, memaksa pemusatan perhatian. Titik tersebut adalah magnet bagi pemusatan perhatian. Sehingga semua metode dari seluruh dunia menggunakannya. Ini adalah cara termudah untuk melatih pemusatan perhatian karena bukan hanya engkau saja yang berusaha tetapi kelenjar tersebut membantumu, kelenjar itu seperti magnet. Perhatian kesadaranmu dibawa ketitik itu dengan paksa. Lalu menyerapnya.

This is one of the simplest methods of being attentive. You cannot be attentive to any other part of the body so easily. This gland absorbs attention like anything. If you give attention to it, both your eyes become hypnotized with the third eye. They become fixed; they cannot move. If you are trying to be attentive to any other part of the body it is difficult. This third eye catches attention, forces attention; It is magnetic for attention. So all the methods all over the world have used it. It is the simplest to train you in attention because not only are you trying to be attentive, the gland itself helps you; it is magnetic. Your attention is brought to it forcibly. It is absorbed.

Ada dikatakan dalam naskah-naskah kuno tantra bahwa makanan bagi mata ketiga adalah pemusatan perhatian. Mata ketiga ini lapar, telah lapar dalam banyak kehidupanmu yang terdahulu. Jika engkau memusatkan perhatian di mata ketiga itu, ia akan menjadi hidup. Mata ketiga itu menjadi hidup. Karena makanan telah diberikan kepadanya. Begitu engkau mengetahui bahwa pemusatan perhatian adalah makanan bagi mata ketiga, begitu engkau telah merasakan bagaimana perhatianmu ditarik dan terpusat di titik tersebut, ditarik oleh kelenjar itu, pemusatan perhatian bukan lagi hal yang sulit bagimu. Engkau hanya perlu mengetahui titik yang tepat. Oleh karenanya tutup saja matamu, biarkan kedua matamu bergerak menuju ke tengah dan rasakan titik pusat itu. Ketika engkau mulai berada di dekat titik itu, seketika itu matamu akan terpaku dan tidak bergerak. Ketika matamu tidak dapat lagi digerakkan, engkau menyadari bahwa engkau sudah ada pada titik yang tepat.

It is said in the old tantra scriptures that for the third eye attention is food. It is hungry; it has been hungry for lives and lives. If you pay attention to it, it becomes alive. It becomes alive! The food is given to it. And once you

know that attention is food, once you feel that your attention is magnetically drawn, attracted, pulled by the gland itself, attention is not a difficult thing then. One has only to know the right point. So just close your eyes, let your two eyes move just to the middle, and feel the point. When you are near the point, suddenly your eyes will become fixed. When it becomes difficult to move them, then know you have caught the right point.

Dari: Vidyana Bhairava Tantra. Chapter 5. Five Techniques of Attentiveness.

Iklan

Bagikan ini:



Satu blogger menyukai ini.



Tentang Sang Hyang OSHO

Berbagi kata-kata dan kebijaksanaan OSHO dalam bahasa Indonesia.

[Lihat semua pos dari Sang Hyang OSHO →](#)

Pos ini dipublikasikan di [Bab 5. Lima Teknik Pemusatan Perhatian](#). Tandai [permalink](#).

OSHO Indonesia (Vidyana Bhairava Tantra)

Buat situs web atau blog gratis di WordPress.com.